New International Karate Organization

Ashihara Karate

KATA

Description

(Revised: August 2009)

SHOSHINSHA NO KATA 1-2-3: Page 2
KIHON NO KATA 1-2-3: Page 5
KUMITE NO KATA 1-2-3-4-5: Page 8
NAGE NO KATA 1-2-3-4: Page 14
JISSEN NO KATA 1-2: Page 18

Notes: Page 19

SHOSHINSHA NO KATA : SONO ICHI

1. Kumite no kamae.

2. Migi chudan tsuki:
   Step back, hidari chudan soto-uke, migi chudan tsuki.

3. Migi jodan tsuki:
   Step back, hidari jodan soto-uke, migi jodan tsuki, migi chudan mawashi-geri,
   Keri ashi (:the kicking foot in the air) mae, turn (180)

4. Hidari chudan tsuki:
   Step back, hidari gedan-barai, migi chudan tsuki.

5. Hidari jodan tsuki:
   Step back, hidari uchi-uke, migi jodan tsuki, foot switch, hidari chudan mawashi-geri,
   turn to the left (90)

6. Migi mae-geri:
   Step back, hidari soto-uke, migi jodan tsuki, migi chudan mawashi-geri, keri ashi
   ushiro. (Back to normal fighting stance)

7. Hidari mae-geri:
   Step back, hidari gedan-barai, migi gedan mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri,
   keri ashi mae.

8. Hidari chudan mawashi-geri:
   Hidarisune-uke, migi okuri ashi, hidari hiza-geri, maki komi nage.

9. Migi chudan mawashi-geri:
   Hidari sune-uke, (mawashi-uke), migi hiza-geri, maki komi nage,
   kiba dachi.

10. Migi tsuki, kumite no kamae.

SHOSHINSHA NO KATA : SONO NI

1. Kumite no kamae.

2. Migi mae-geri:
Step back, hidari soto-uke, migi chudan tsuki, hidari jodan tsuki, migi jodan hook.

3. Migi mae-geri:
Step back, hidari soto-uke, hidari-migi jodan nihon tsuki, migi gedan geri,, mawashi uke, hiki ashi, turn (180)

4. Hidari mae-geri:
Step back, hidari gedan-barai, migi chudan tsuki, hidari jodan tsuki, migi jodan hook.

5. Hidari mae-geri:
Step back, hidari gedan barai, hidari-migi jodan nihon tsuki, migi gedan mawashi geri, 90 hiki ashi, turn (90)

6. Migi jodan tsuki:
Step back, hidari soto-uke, migi chudan hook, hidari uppercut, migi jodan tsuki.

7. Hidari jodan tsuki:
Hidari uchi-uke, migi chudan tsuki, migi gedan mawashi-geri, hidari chudan mawashi-geri.

8. Migi jodan mawashi-geri:
Hidari jodan-uke + hidari kansetsu-geri, migi chudan mawashi-geri.
keri ashi mae, turn(180)

9. Hidari jodan mawashi-geri:
Migi jodan uke + migi jikuashi-geri, mawashi-uke (pos 2), hidari hiza-geri x 2, maki komi nage, kiba dachi.

10. Migi gedan tsuki, kumite no kamae.

SHOSHINSHA NO KATA : SONO SAN

1. Kumite no kamae.

2. Migi mae-geri:
Step back, hidari soto-uke, migi jodan mawashi-geri, migi chudan hiza- geri.

3. Hidari yoko-geri:
Step back, hidari gedan-barai, hidari kansetsu-geri, migi jodan mawashi-geri, keri ashi mae, turn (180)

4. Hidari mae-geri:
Step back, hidari gedan-barai, migi okuri ashi (South paw stance), hidari chudan hiza-geri, hidari jodan mawashi-geri.

5. Migi yoko-geri:
Step back, hidari soto-uke, hidari kansetsu-geri, migi jodan mawashi-geri, hiki ashi turn (90)

6. Migi jodan tsuki:
Step back, hidari soto-uke, migi uchimomo-geri, (mawashi-uke) , migi chudan mawashi-geri.

7. Hidari jodan tsuki:
Step back, hidari uchi-uke, migi gedan mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri.

8. Migi jodan mawashi-geri:
Step back, migi uchimomo-geri, hidari jodan ushiro mawashi geri keri ashi ushiro, turn(180)

9. Hidari jodan mawashi-geri:
Step back, migi gedan geri, hidari gedan geri, hiki ashi (180), (step no nage) kiba dachi. (Hold thehead on to the thigh)

10. Migi hiji oroshi uchi, kumite no kamae.

KIHON NO KATA : SONO ICHI

1. Kumite no kamae.

2. Migi chudan tsuki:
   Migi hiki ashi, hidari soto-uke(pos 3) , Migi chudan tsuki.

3. Migi jodan tsuki:
   Migi hiki ashi, hidari soto-uke(pos 3), migi jodan tsuki, migi jodan mawashi-geri, keri ashi mae, turn (180)

4. Hidari chudan tsuki:
   Migi side step (45), hidari gedan-barai (pos 4), migi chudan tsuki.

5. Hidari jodan tsuki:
   Migi side step (45), hidari uchi-uke(pos 4), migi jodan tsuki, foot switch, hidari jodan mawashi-geri.

6. Migi mae-geri:
   Migi hiki ashi, hidari soto-uke (pos 3), migi jodan mawashi-geri.

7. Hidari mae-geri:
   Migi side step (45), hidari gedan-barai, foot switch(pos 2), hidari jodan mawashi-geri.

8. Hidari chudan mawashi-geri:
   Hidari sune-uke, migi okuri ashi (mawashi uke)(pos 2), hidari hiza-geri, maki komi-nage.

9. Migi chudan mawashi-geri:
   Hidari sune-uke, (mawashi-uke(pos 1), migi hiza-geri, hiki ashi (180), hikikuzushi (pull down)

10. Migi tsuki, Migi mawashi-geri, kumite no kamae.

KIHON NO KATA : SONO NI

1. Kumite no kamae.

2. Migi chudan tsuki:
Migi hiki ashi, hidari soto-uke (pos 3), migi chudan mawashi-geri, keri ashi ushiro.

3. Migi mae-geri:
Migi hiki ashi, hidari soto-uke (pos 3), Migi jodan tsuki, Migi chudan/jodan mawashi-geri, keri ashi mae, turn (180)

4. Hidari chudan tsuki:
Migi side step (45), hidari gedan-barai (pos 4), foot switch, hidari chudan mawashi-geri.

5. Hidari mae-geri:
Migi side step (45), hidari gedan-barai (pos 4), migi jodan tsuki, foot switch, hidari chudan mawashi-geri.

6. Migi jodan tsuki:
Hidari yoko-geri (pos 3), migi chudan tsuki, migi chudan mawashi-geri

7. Hidari jodan tsuki:
Migi side step (45), hidari uchi-uke(pos 4), migi jodan tsuki, migi gedan mawashi geri, hidari jodan mawashi-geri.

8. Hidari chudan mawashi-geri:
Hidari sune-uke (pos 4), migi jodan tsuki, migi gedan mawashi geri, hidari jodan mawashi-geri, keri ashi ushiro, turn (180)

9. Migi chudan mawashi-geri:
Hidari sune-uke(pos 3), migi jodan tsuki, migi uchimomo geri, keri ashi ushiro.

10. Migi hiza-geri, hiki ashi (90)migi mawashi-geri, kumite no kamae.

KIHON NO KATA: SONO SAN

1. Kumite no kamae.

2. Hidari yoko-geri:
Step back, hidari gedan-barai (pos 4), migi jodan tsuki, migi gedan mawashi-geri , hidari jodan mawashi-geri.

3. Migi jodan ushiro mawashi-geri:
(Back position 1), migi jodan mawashi-geri.

4. Migi ushiro-geri:
Step back, hidari soto-uke (pos 3), migi uchimomo-geri, migi jodan mawashi-geri.

5. Hidari jodan kake-geri:
Hidari jodan uke (pos 2), hidari jodan mawashi-geri.

6. Migi gedan mawashi-geri x 2 : (faint kick + kick)
Hidari sune-uke (pos. 1), stopping, migi jodan tsuki, migi jodan mawashi-geri, keri ashi ushiro.

7. Hidari san kaku-geri:
Step back, hidari gedan-barai, hidari cross step(pos 4), migi ushiro mawari tettsui, migi ushiro mawashi-geri.

8. Hidari jodan mawashi-geri:
Migi jodan-uke + kyushu step, hidari-migi jodan nihon-tsuki, migi jikuashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, keri ashi ushiro, turn (180)

9. Migi jodan mawashi-geri:
Hidari jodan-uke + kyushu step, migi jodan tsuki, migi uchimomo-geri, keri ashi mae, press the head.

10. Hidari gedan ushiro mawashi-geri, keri ashi mae, kumite no kamae.

KUMITE NO KATA : SONO ICHI

1. Kumite no kamae.

2. Migi gedan mawashi-geri:
   Hidari sune-uke, migi gedan mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri.

3. Migi mae-geri:
   Step back, hidari soto-uke, mawashi-uke (pos 1), migi hiza-geri.

4. Hidari gedan mawashi-geri:
   Hidari sune-uke, Migi gedan mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri.

5. Hidari mae-geri:
   Step back, hidari gedan-barai, mawashi-uke (pos 2), hidari hiza-geri.

6. Migi jodan mawashi-geri:
   Hidari jodan-uke + hidari kansetsu-geri.

7. Hidari mae-geri:
   Step back, hidari gedan barai (hidari cross step), migi ushiro-geri.

8. Hidari jodan mawashi-geri:
   Migi jodan-uke, mawashi-uke + migi okuri ashi (pos 2), hidari hiza-geri, migi hiji-uchi.

9. Migi jodan mawashi-geri:
   Hidari jodan-uke, (mawashi-uke), migi hiza-geri, maki komi nage, kiba dachi.

10. Migi tsuki, Migi kakato-fumikomi, kumite no kamae.

KUMITE NO KATA : SONO NI

1. Kumite no kamae.

2. Migi gedan mawashi-geri:
   Hidari sune-uke, Migi gedan mawashi geri, migi-hidari jodan nihon-tsuki, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.

3. Migi mae-geri:
   Step back, hidari soto-uke, mawashi-uke (pos 1), migi hiza-geri, kuzushite migi hiza-geri.

4. Hidari gedan mawashi geri:
   Hidari sune-uke, migi gedan mawashi-geri, migi-hidari jodan nihon-tsuki, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.

5. Hidari mae-geri:
   Step back, hidari gedan-barai, mawashi-uke + migi okuri ashi (pos 2), hidari hiza-geri X 2.

6. Migi jodan mawashi-geri:
   Hidari jodan-uke +hidari kansetsu-geri.

7. Hidari mae-geri:
   Step back, hidari gedan-barai, hidari kansetsu-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.

8. Hidari jodan mawashi-geri:
   Migi jodan-uke, mawashi-uke + migi okuri ashi (pos 2), hidari hiza-geri x 2, migi hiji-uchi.

9. Migi jodan mawashi-geri:
   Hidari jodan-uke, (mawashi-uke) (pos 1), migi hiza-geri x 2, maki komi nage, kiba dachi.

10. Migi tsuki, Migi kakato-fumikomi, kumite no kamae.

KUMITE NO KATA : SONO SAN

1. Kumite no kamae.

2. Migi gedan mawashi-geri:
Hidari stopping , migi gedan mawashi geri, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.

3. Migi mae-geri, Migi tsuki:
Step back, hidari soto-uke, hidari soto-uke + stopping, migi chudan mawashi-geri (to the face)

4. Hidari gedan mawashi geri:
Hidari stopping, migi gedan mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.

5. Hidari mae-geri, hidari tsuki:
Step back, hidari gedan-barai, migi soto-uke + migi gedan mawashi-geri (pos 4), hidari chudan mawashi-geri.

6. Migi jodan mawashi-geri:
Hidari jodan-uke, hidari yoko-geri, migi chudan mawashi-geri,
hidari jodan ushiro mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri.

7. Hidari mae-geri:
Step back, hidari gedan-barai, irimi (pos 4), ura-nage ,migi hiza-geri to the back of head.

8. Hidari jodan mawashi-geri:
Migi jodan-uke + migi jikuashi-geri, (mawashi-uke) (pos 2), hidari hiza-geri,
migi hiji-uchi.

9. Migi jodan mawashi-geri:
Jikuashi (povot leg) stopping, migi uchimomo-geri, migi chudan mawashi-geri, maki komi nage, kiba dachi.

10. Migi gedan tsuki, migi kakato-fumikomi, kumite no kamae.

KUMITE NO KATA : SONO YON

1. Kumite no kamae.

2. Migi gedan mawashi-geri:
Hidari stopping, ,migi gedan mawashi geri, ,migi-hidari jodan nihon-tsuki, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi tobi-geri.

3. Migi mae-geri, migi tsuki:
Step back, hidari soto-uke + stopping, migi chudan mawashi-geri, hikikuzushi, migi chudan mawashi-geri. (kick to the face but chudan height)

4. Hidari gedan mawashi-geri:
Hidari stopping, migi gedan mawashi-geri, migi-hidari jodan nihon-tsuki, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi tobi-geri.

5. Hidari mae-geri, hidari tsuki:
Step back, hidari gedan-barai, migi soto-uke + migi gedan mawashi-geri,
hidari chudan mawashi-geri x 2.

6. Migi jodan mawashi-geri:
Hidari jodan-uke, hidari yoko-geri, migi chudan mawashi-geri,
hidari jodan ushiro mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri.

7. Hidari mae-geri:
Hidari hikkake, irimi (pos 4), ura-nage m. migi hiza-geri to the back of head.

8. Hidari jodan mawashi-geri:
Migi jodan-uke + migi jikuashi-geri, (mawashi-uke), hidari hiza-geri x 2, migi hiji-uchi.

9. Migi jodan mawashi-geri:
Jikuashi stopping, migi uchimomo-geri, migi jodan mawashi-geri, maki komi nage, kiba dachi.

10. Migi gedan tsuki, migi kakato-fumikomi, kumite no kamae.

KUMITE NO KATA : SONO GO

1. Kumite no kamae.

2. Migi chudan mawashi-geri:
Step back, migi chudan mawashi-geri, hidari jodan ushiro mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.

3. Migi mae-geri:
Step back, hidari soto-uke, migi okuri ashi, hidari hiza-geri, ura-nage.

4. Hidari chudan mawashi-geri:
Step back, migi okuri ashi, hidari chudan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri, migi jodan mawashi-geri, hidari jodan ushiro mawashi-geri.

5. Hidari mae-geri:
Stepback, hidari gedan-barai, hidari okuri ashi, migi hiza geri to the back of head.

6. Migi jodan mawashi-geri:
Hidari yoko-geri, hidari jodan kake-geri, hidari jodan ushiro mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.

7. Hidari mae-geri:
Step back, hidari gedan-barai, hidari kansetsu-geri, hidari jodan kake-geri, keri ashi mae, migi jodan ushiro mawashi-geri.

8. Hidari jodan mawashi-geri:
Step back, instep + migi gedan mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, (to the opponent coming from behind), hidari ushiro-geri.

9. Migi jodan mawashi-geri, migi jodan tsuki:
Step back, migi-okuri ashi+ hidari soto uke, ura-nage + hidari hiza geri, kiba dachi.

10. Migi tsuki, Migi kakato-fumikomi, kumite no kamae.

NAGE NO KATA : SONO ICHI

1. Kumite no kamae

2. Migi chudan mawashi-geri:
   Hidari sune-uke, mawashi-uke, maki komi nage.

3. Migi mae-geri:
   Step back, hidari soto-uke, migi cross okuri ashi, ura-nage.

4. Hidari chudan mawashi-geri:
   Hidari sune-uke, mawashi-uke, maki komi nage.

5. Hidari mae-geri:
   Step back, hidari gedan-barai, hidari cross okuri ashi, ura-nage (320)

6. Migi mawashi-geri:
   Step back, irimi (back pos. 1), kubi-nage. (kubi: neck)

7. Hidari mae-geri:
   Step back, hidari gedan-barai, hidari cross okuri ashi, ura-nage (360)

8. Hidari jodan mawashi-geri:
   Step back, hidari cross okuri ashi, ura-nage.

9. Migi jodan mawashi-geri:
   Step back, migi cross okuri ashi, ura-nage, (hold the head onto the thigh) kiba dachi.

10. Migi shuto-uchi, migi hiji oroshi uchi, kumite no kamae.

NAGE NO KATA : SONO NI

1. Kumite no kamae.

2. Migi chudan mawashi-geri:
   Hidari sune-uke, mawashi-uke, migi hiza-geri, maki komi-nage.

3. Migi mae-geri:
   Step back, hidari soto-uke, migi cross okuri ashi, hidari hiza-geri to the back of head, ura-nage.

4. Hidari chudan mawashi-geri:
   Hidari sune-uke, mawashi-uke, hidari hiza-geri, maki komi-nage.

5 Hidari mae-geri:
   Step back, hidari gedan-barai, hidari cross okuri ashi, migi hiza-geri to th back of head, ura-nage.

6. Migi jodan mawashi-geri:
   Step back, irimi (back pos. 1), migi hiza-geri, ura-nage.

7. Hidari mae-geri:
   Step back, hidari gedan-barai, hidari cross okuri ashi, migi hiza-geri, ura-nage.

8. Hidari jodan mawashi-geri:
   Step back, hidari cross okuri ashi, migi hiza-geri, ura-nage.

9. Migi jodan mawashi-geri:
   Step back, migi cross okuri ashi, hidari hiza-geri, ura-nage, hold the head onto the thigh, kiba dachi.

10. Migi shuto-uchi, migi hiji oroshi uchi, kumite no kamae.

NAGE NO KATA : SONO SAN

1. Kumite no kamae.

2. Migi gedan mawashi-geri:
Hidari sune-uke, mawashi-uke (pos 1), migi hiza-geri x 2, maki komi nage.

3. Migi mae-geri, migi jodan tsuki:
Step back, hidari soto-uke, hidari jodan soto uke, migi cross okuri-ashi, Hidari hiza-geri, (back pos 1), migi hiza-geri, hikitaoshi (take down/throw down)

4. Hidari gedan mawashi-geri:
Hidari sune-uke, mawashi-uke (pos 2), hidari hiza-geri x 2, maki komi nage.

5 Hidari mae-geri, hidari jodan tsuki:
Step back, hidari gedan-barai, hidari shuto-uke, hidari cross okuri ashi, hidari hiza-geri, migi hiza-geri.

6. Migi jodan mawashi-geri:
Instep, jodan-uke, migi mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, migi jodan ushiro mawashi-geri.

7. Hidari mae-geri:
Step back, hidari gedan-barai, migi gedan mawashi-geri (back pos 2), hidari hiza-geri, migi hiji uchi.

8. Hidari jodan mawashi-geri:
Step back, instep, migi gedan mawashi-geri (back pos. 2), hidari hiza-geri, migi hiza-geri, hikitaoshi (take down/throw down).

9. Migi jodan mawashi-geri:
Step back, migi okuri ashi, hidari gedan mawashi-geri (back pos. 1), migi hiza-geri, hidari hiza-geri, hikitaoshi (take down/throw down), hold the head onto the thigh, kiba dachi.

10. Migi shuto-uchi, step back, migi mawashi-geri, kumite no kamae.

NAGE NO KATA : SONO YON

1. Kumite no kamae.

2. Migi chudan mawashi-geri:
   Hidari hiji/sune-uke, migi uchimomo-geri, Migi hiza-geri, maki komi nage.

3. Migi mae-geri:
   Step back, hidari soto-uke, migi cross okuri ashi (back pos.1) hikitaoshi (take down/throw down), migi shuto uchi, migi hiji oroshiuchi.

4. Hidari chudan mawashi-geri:
   Hidari hiji/sune-uke, hidari uchimomo-geri, hidari hiza-geri, maki komi nage.

5 Hidari mae-geri:
   Step back, hidari gedan-barai, migi okuri ashi (back pos 2), hikitaoshi (take down/throw down), migi shuto uchi, migi hiji oroshi uchi.

6. Migi jodan mawashi-geri:
   Instep, hidari jodan uke, migi uchimomo-geri, hidari uppercut, migi tsuki, migi mawashi-geri, (Kumite no Kamae again)

7. Hidari mae-geri:
   Step back, hidari gedan-barai, migi-hidari-migi chudan sanbon-tsuki, Step migi no kamae, hidari ushiro mawashi-geri, hidari jodan mawashi geri

8. Hidari jodan mawashi-geri:
   Step back, instep, migi gedan mawashi-geri, hidari gedan mawashi-geri, hidari jodan mawashi-geri, hikitaoshi (take down/throw down) . Turn 180

9. Migi jodan mawashi-geri:
   Step back, migi okuri ashi, hidari gedan mawashi-geri, migi gedan mawashi-geri, migi jodan mawashi-geri, hikitaoshi (take down/throw down).

10. Migi shuto uchi, step back, migi gedan mawashi-geri, kumite no kamae.

JISSEN NO KATA: SONO ICHI

1. Kumite no kamae.

2. Migi chudan tsuki:
   Hidari soto-uke (inside), Migi jodan tsuki, migi hiji uchi.

3. Migi jodan tsuki:
   Hidari soto-uke (inside), migi hiza-geri, migi jodan mawashi-geri.

4. Hidari chudan tsuki:
   Hidari gedan-barai (inside), migi jodan tsuki, migi hiji uchi.

5. Hidari jodan tsuki:
   Hidari uchi-uke (inside), foot switch, hidari hiza-geri, hidari jodan mawashi-geri.

6. Migi mae-geri:
   Hidari soto-uke (side step), migi uppercut, hidari hook, migi hook, migi jodan mawashi-geri.

7. Hidari mae-geri:
   Hidari gedan-barai (side step), migi hook, hidari uppercut, migi jodan tsuki, migi jodan mawashi-geri.

8. Hidari chudan mawashi-geri:
   Hidari hiji/sune-uke, migi gedan mawashi-geri, hidari hiza-geri, maki komi nage.

9. Migi chudan mawashi-geri:
   Hidari soto hiji/sune-uke, mawashi-uke, migi hiza-geri, (pos 1), hikikuzushi.

10. Migi tsuki, migi hiji oroshi uchi, kumite no kamae.

JISSEN NO KATA: SONO NI

1. Kumite no kamae.

2. Migi chudan mawashi-geri:
   Hidari hiji/sune uke, migi uchimomo-geri, migi jodan mawashi-geri.

3. Migi mae geri, migi jodan tsuki:
   Step back, hidari soto-uke, side step, hidari jodan soto uke (pos 3), migi jodan tsuki, migi jodan mawashi-geri, keri ashi mae.

4. Hidari chudan mawashi-geri:
   Hidari uchi hiji/sune-uke, hidari uchimomo-geri, hidari jodan mawashi-geri.

5. Hidari mae geri, hidari jodan tsuki:
   Step back, hidari gedan barai, side step, hidari uchi-uke, migi jodan tsuki, hidari jodan mawashi-geri.

6. Migi sankaku-geri:
   Step back, hidari soto-uke (pos 3), migi uppercut, hidari hook, migi hook, migi jodan mawashi-geri.

7. Hidari sankaku-geri:
   Step back, hidari gedan-barai (pos 4), migi jodan tsuki, migi gedan mawashi geri, migi jodan mawashi-geri.

8. Hidari jodan tsuki:
   Hidari uchi-uke + hidari cross okuri ashi (back pos 2), hidari hiza-geri, hikitaoshi (take down/throw down).

9. Migi jodan tsuki:
   Side step, hidari soto uke, migi jodan tsuki, migi uchi momo geri, hikikuzushi.

10. Migi tsuki, migi hiji oroshi uchi, kumite no kamae.

NOTES:

***Japanese Reference for Better Understanding:**

Ashi: foot/leg
Keru/Keri-: to kick
Okuru/Okuri-: to send
Hiku/Hiki-: to pull
keri ashi: the kicking foot in the air
okuri ashi: to take a step forward for the next movement
hiki ashi: to take a step back (to pull/slide the foot on the floor) for the next movement

Kuzusu/Kuzushi- : to level down/ to break formation (of the opponent)
hiki-kuzushi: to pull down

Taosu/Taoshi-: to take down/ to throw down/to knock down
hiki-taoshi: to pull and take down

Kubi: neck
Sune:knee/shin
Hiza:kneecap
Hiji: elbow